

献立表 令和8年7月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
1 (水)	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 納豆 ヨーグルト	麦ご飯 清汁 赤魚の粕漬焼き 蒸し鶏のサラダ はんぺんの磯部揚げ 牛乳寒天	麦ご飯 清汁 豚肉のねぎ味噌焼き 蒸し鶏のサラダ 牛乳寒天	ネバトロ丼 清汁 蒸し鶏のサラダ 牛乳寒天	ご飯 みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ フルーツ
	347 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 5.8 g 塩分 1.6 g	479 kcal 蛋白質 25.5 g 脂質 8.4 g 塩分 2.8 g	526 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.0 g 塩分 2.2 g	484 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 11.4 g 塩分 2.4 g	517 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 20.0 g 塩分 1.8 g
おやつ	カステラ 157 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 2.2 g 塩分 0.1 g				
2 (木)	食パン 野菜のスープ煮 スクランブルエッグ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚の野菜あんかけ モロヘイヤの梅おかか和え かぼちゃの小倉煮 ムース	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ(葱塩おろし) モロヘイヤの梅おかか和え ムース	きのこ和風パスタ みそ汁 モロヘイヤの梅おかか和え ムース	ご飯 みそ汁 豚肉と揚げ茄子のおろし煮 ゴーヤチャンプルー フルーツ
	400 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.1 g 塩分 2.1 g	439 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 5.0 g 塩分 2.3 g	535 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 21.5 g 塩分 1.7 g	514 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.8 g	551 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 20.8 g 塩分 1.7 g
おやつ	バインくん 85 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.0 g 塩分 0.1 g				
3 (金)	ご飯 みそ汁 えび茶巾 白菜の煮浸し ふりかけ	ご飯 みそ汁 鰯の葱ソースかけ シーフードサラダ 野菜豆煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のピカタ シーフードサラダ ゼリー	サンドイッチ(卵・コロケ・ハム) ポタージュスープ シーフードサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚肉キムチ炒め 茄子のしぎ焼き フルーツ
	314 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 5.2 g 塩分 2.2 g	519 kcal 蛋白質 28.1 g 脂質 12.6 g 塩分 2.2 g	587 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 22.8 g 塩分 2.1 g	644 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 27.9 g 塩分 4.0 g	455 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 15.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	どらやき 146 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 1.4 g 塩分 0.2 g				
4 (土)	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ いんげんのごま和え 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 メバルの煮付け さつま芋の白和え 大根きんぴら ゼリー	ご飯 みそ汁 手作りキャベツメンチカツ 大根きんぴら ゼリー	親子丼 みそ汁 大根きんぴら ゼリー	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め とうがんのくず煮 フルーツ
	374 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 9.0 g 塩分 1.6 g	542 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 12.1 g 塩分 2.1 g	607 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 22.8 g 塩分 2.7 g	599 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 21.9 g 塩分 3.1 g	459 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.1 g 塩分 2.4 g
おやつ	レモンケーキ 97 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 4.7 g 塩分 0.2 g				
5 (日)	ご飯 みそ汁 豆腐のえびあんかけ ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ	ご飯 ワンタンスープ かに玉風 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ワンタンスープ 赤魚の唐揚げ(おろしポン酢) 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	ビビンバ丼 ワンタンスープ 棒棒鶏サラダ 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツ炒り うぐいす豆煮
	408 kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 9.7 g 塩分 2.4 g	497 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 14.6 g 塩分 2.3 g	502 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.8 g 塩分 1.8 g	526 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.0 g 塩分 2.6 g	521 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 18.4 g 塩分 1.7 g
おやつ	バナナくん 68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 0.4 g 塩分 0.0 g				
6 (月)	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草のソテー ねりうめ	ご飯 清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げ出し豆腐 オクラのわさび和え ゼリー	ご飯 清汁 鶏ささみのチーズフライ オクラのわさび和え ゼリー	サラダうどん オクラのわさび和え ゼリー	ご飯 みそ汁 和風ポークソテー ジャーマンポテト フルーツ
	352 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.6 g 塩分 1.9 g	548 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 17.3 g 塩分 3.0 g	522 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 15.5 g 塩分 2.3 g	467 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 15.6 g 塩分 2.4 g	512 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 19.6 g 塩分 1.7 g
おやつ	スベラカーゼくず餅 68 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 1.0 g 塩分 0.1 g				
7 (火)	ご飯 みそ汁 鮭おろし 焼き豆腐のそぼろあん ヨーグルト	ご飯 お吸い物 さわらの西京焼き わかめの酢の物 ゼリー	ご飯 お吸い物 冷しゃぶ わかめの酢の物 ゼリー	七夕ちらし お吸い物 わかめの酢の物 ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麴焼き ひじき入りごぼうサラダ 大豆煮豆
	382 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 9.8 g 塩分 1.3 g	426 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 9.4 g 塩分 2.8 g	501 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 18.1 g 塩分 3.1 g	402 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 4.4 g 塩分 4.5 g	524 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 22.6 g 塩分 2.2 g
おやつ	チョコケーキ 106 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 5.1 g 塩分 0.1 g				
8 (水)	ご飯 みそ汁 鶏つくね焼き キャベツのおかか和え 納豆	ご飯 みそ汁 白身魚のレモン焼き フレンチサラダ ひじきとじゃこの炒め物 ムース	ご飯 みそ汁 酢豚 フレンチサラダ ムース	カレーピラフ みそ汁 フレンチサラダ ムース	ご飯 清汁 豆腐ステーキ もやしの胡麻酢和え フルーツ
	351 kcal 蛋白質 14.9 g	488 kcal 蛋白質 18.9 g	564 kcal 蛋白質 18.4 g	599 kcal 蛋白質 22.1 g	472 kcal 蛋白質 19.4 g

献立表 令和 8 年 7 月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	脂質 7.5 g 塩分 2.3 g	脂質 11.7 g 塩分 2.8 g	脂質 18.1 g 塩分 2.5 g	脂質 22.2 g 塩分 3.0 g	脂質 14.9 g 塩分 1.8 g
おやつ	しあわせ饅頭 94 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
9 (木)	ぶどうパン コンソメスープ オムレツ 人参サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 蒸しカレイのおろし煮 さつま芋とかぼちゃのかき揚げ きゅうりのツナマヨ和え コーヒーゼリー	きじとじ井 みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え コーヒーゼリー	そうめん さつま芋とかぼちゃのかき揚げ きゅうりのツナマヨ和え コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のソース炒め オクラのピリとろナムル フルーツ
	356 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 12.2 g 塩分 2.3 g	548 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.0 g 塩分 1.6 g	582 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 24.4 g 塩分 2.3 g	561 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 18.5 g 塩分 4.3 g	468 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 14.2 g 塩分 2.1 g
おやつ	マンゴープリン 99 kcal	蛋白質 2.9 g	脂質 3.2 g 塩分 0.1 g		
10 (金)	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ いんげんの辛子和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の塩麹焼き ブロッコリーとえびのサラダ 五目炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ハヤシライス みそ汁 ブロッコリーとえびのサラダ ゼリー	ゆかりご飯 清汁 鶏ももの照り煮 コーンサラダ フルーツ
	348 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 7.0 g 塩分 2.6 g	475 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 10.4 g 塩分 2.1 g	521 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.4 g 塩分 1.8 g	572 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 21.5 g 塩分 2.3 g	438 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	クレープ 104 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 6.2 g 塩分 0.1 g		
11 (土)	ご飯 みそ汁 目玉焼き&ハム なすのおろし煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き 卵の花 三色なます りんご寒天	ご飯 みそ汁 チキンカツ 卵の花 りんご寒天	冷やし月見とろろうどん又はそば 卵の花 りんご寒天	ご飯 清汁 厚揚げの肉詰め煮 キムチ和え もずく酢
	362 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 8.6 g 塩分 1.6 g	451 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 10.8 g 塩分 2.2 g	544 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 20.4 g 塩分 2.2 g	493 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 13.3 g 塩分 2.6 g	483 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 16.4 g 塩分 2.6 g
おやつ	シュークリーム 106 kcal	蛋白質 2.8 g	脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		
12 (日)	ご飯 みそ汁 卵入り野菜炒め 里芋と竹輪の煮物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 メバルの香草焼き かぼちゃのそぼろあん ほうれん草としらすのナムル ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き ほうれん草としらすのナムル ゼリー	オムライス(ケチャップ) みそ汁 ほうれん草としらすのナムル ゼリー	ご飯 清汁 豚肉のみそ漬け焼き きのこの和風和え フルーツ
	368 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 10.2 g 塩分 2.3 g	552 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 15.0 g 塩分 2.1 g	557 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 24.3 g 塩分 1.6 g	515 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 19.5 g 塩分 2.2 g	437 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.8 g
おやつ	原宿ドック 121 kcal	蛋白質 3.3 g	脂質 3.5 g 塩分 0.1 g		
13 (月)	ご飯 みそ汁 炒り豆腐 もやしの塩昆布和え あみの佃煮	ご飯 清汁 白身魚のみそバター焼き えびシュウマイ カリフラワーサラダ カクテルヨーグルト	ご飯 清汁 コロケ(かぼちゃ・カレー) カリフラワーサラダ カクテルヨーグルト	冷やし中華(ごま) えびシュウマイ カクテルヨーグルト	ご飯 みそ汁 とり大根 揚げ茄子の生姜醤油和え 漬物
	368 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 9.5 g 塩分 2.0 g	500 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 15.4 g 塩分 3.0 g	543 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 17.6 g 塩分 2.3 g	636 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 18.4 g 塩分 4.5 g	430 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 15.5 g 塩分 1.3 g
おやつ	水ようかん 45 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
14 (火)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き ツナとじゃがいもの煮物 焼きたらこ	ご飯 夏野菜スープ 鯖のトマトソースかけ きゅうりのみぞれ和え 厚揚げのおかか煮 ゼリー	ご飯 夏野菜スープ チキン南蛮 きゅうりのみぞれ和え ゼリー	五目炒飯 夏野菜スープ きゅうりのみぞれ和え ゼリー	ご飯 みそ汁 煮豚 魚肉ソーセージ炒め フルーツ
	354 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 6.3 g 塩分 2.3 g	564 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 18.5 g 塩分 2.5 g	557 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 23.6 g 塩分 2.5 g	477 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 15.0 g 塩分 3.6 g	428 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.8 g 塩分 1.8 g
おやつ	ヨーグルトババロア 97 kcal	蛋白質 2.6 g	脂質 2.8 g 塩分 0.1 g		
15 (水)	ご飯 みそ汁 えび団子と白菜のうま煮 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き マカロニサラダ ごぼうの炒め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のピカタ マカロニサラダ ゼリー	ホットドック コーンスープ マカロニサラダ ゼリー	ビーフカレー 清汁 蒸しキャベツのサラダ フルーツ
	393 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 10.3 g 塩分 1.8 g	588 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g	607 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 28.0 g 塩分 1.9 g	581 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 28.0 g 塩分 3.9 g	587 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 27.5 g 塩分 2.6 g
おやつ	大判焼き 109 kcal	蛋白質 2.1 g	脂質 0.5 g 塩分 0.1 g		
16 (木)	ロールパン コンソメスープ チキンオムレツ カブのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 煮魚(赤魚) 冷奴 ブロッコリーのかにかま和え ムース	ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズマヨネーズ ブロッコリーのカニカマ和え ムース	スパゲッティーナポリタン みそ汁 ブロッコリーのカニカマ和え ムース	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ 昆布佃煮

献立表 令和 8 年 7 月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
	392 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.0 g 塩分 2.6 g	466 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 7.9 g 塩分 1.8 g	558 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 24.5 g 塩分 2.1 g	597 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 14.3 g 塩分 2.8 g	477 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 18.2 g 塩分 1.6 g
おやつ	きなこ豆乳プリン 89 kcal	蛋白質 5.7 g	脂質 2.6 g 塩分 0.0 g		

献立表 令和 8 年 7 月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
17 (金)	ご飯 みそ汁 具入り卵焼き 白菜のゆかり和え 鯛みそ	ご飯 みそ汁 鰯の南蛮漬け 茄子と蒸し鶏の和え物 ひじき煮 コーヒーゼリー	ご飯 みそ汁 おろしポン酢ハンバーグ なすと蒸し鶏の和え物 コーヒーゼリー	冷やし山菜茶そば又はうどん なすと蒸し鶏の和え物 コーヒーゼリー	ご飯 清汁 鶏肉のパン粉焼き トマトのマリネ 煮豆
	324 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 7.0 g 食塩 2.3 g	492 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 13.4 g 塩分 2.6 g	539 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.9 g 塩分 2.7 g	513 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.2 g 塩分 3.7 g	494 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 18.2 g 塩分 2.0 g
おやつ	フルーツプリン 76 kcal 蛋白質 1.1 g		脂質 2.2 g 塩分 0.1 g		
18 (土)	ご飯 みそ汁 帆立入り卵焼き えびと白菜のうま煮 のり佃煮	ご飯 みそ汁 白身魚のタルタル焼き もやしとハムのサラダ 五目炒め フルーツ牛乳寒	ご飯 みそ汁 ミックスフライ(カニ・エビフライ) もやしとハムのサラダ フルーツ牛乳寒	三色丼 みそ汁 もやしとハムのサラダ フルーツ牛乳寒	ご飯 清汁 鶏肉の梅みそ焼き いんげんのピーナツ和え フルーツ
	342 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 7.5 g 塩分 1.8 g	511 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g	603 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.0 g 塩分 2.4 g	517 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.8 g 塩分 2.9 g	374 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 5.8 g 塩分 1.5 g
おやつ	しあわせ饅頭 94 kcal 蛋白質 1.5 g		脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
19 (日)	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	ご飯 清汁 鯖の竜田揚げ 大根サラダ ポテトチーズ焼き ゼリー	ご飯 清汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根サラダ ゼリー	海老ドリア 清汁 大根サラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉の炒め焼き肉風 ほうれん草のしらす和え フルーツ
	421 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.5 g 塩分 1.6 g	611 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 25.7 g 塩分 2.6 g	487 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.3 g 塩分 2.0 g	532 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 23.4 g 塩分 3.5 g	452 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.8 g 塩分 2.4 g
おやつ	キャラメルクリームどら焼き 80 kcal 蛋白質 1.7 g		脂質 0.6 g 塩分 0.1 g		
20 (月)	ご飯 みそ汁 さつま揚げの生姜焼き なすのそぼろあん オクラの塩昆布和え	ご飯 中華スープ 白身魚のチリソース トマトときゅうりのサラダ さつま芋のレモン煮 ゼリー	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 トマトときゅうりのサラダ ゼリー	味噌ラーメン トマトときゅうりのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のクリーム煮 キャベツのごま酢和え フルーツ
	335 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 4.7 g 塩分 2.3 g	599 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 16.9 g 塩分 2.8 g	566 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 23.2 g 塩分 2.4 g	491 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 19.3 g 塩分 3.6 g	540 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 塩分 1.7 g
おやつ	オレンジケーキ 106 kcal 蛋白質 1.5 g		脂質 4.5 g 塩分 0.1 g		
21 (火)	ご飯 みそ汁 炒り卵 はんぺんの煮物 焼きたらこ	ご飯 みそ汁 太刀魚の天ぷらみぞれあんかけ 豆腐とトマトのサラダ 昆布佃煮 ヨーグルト	焼き鳥丼 みそ汁 豆腐とトマトのサラダ ヨーグルト	ざるそば又はうどん 夏野菜の天ぷら ヨーグルト	ご飯 清汁 豚にらもやし炒め 長芋とめかぶの和え物 白花豆煮
	412 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.0 g 塩分 2.9 g	560 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.5 g 塩分 2.0 g	518 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 12.6 g 塩分 3.3 g	480 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 12.2 g 塩分 3.0 g	415 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 11.8 g 塩分 1.5 g
おやつ	ワッフル 72 kcal 蛋白質 2.0 g		脂質 2.1 g 塩分 0.1 g		
22 (水)	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 キャベツとしらすの炒め物 納豆	わかめご飯 みそ汁 鰯の揚げ浸し ほうれん草の白和え 里芋の煮っころがし ゼリー	わかめご飯 みそ汁 ハニーマスタードチキン ほうれん草の白和え ゼリー	五目そうめん ほうれん草の白和え ゼリー	ご飯 清汁 豚肉の塩だれ炒め たまご豆腐 きゅうりの梅かつお和え
	396 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.6 g 塩分 1.6 g	639 kcal 蛋白質 29.4 g 脂質 20.4 g 塩分 2.5 g	652 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g	565 kcal 蛋白質 31.7 g 脂質 8.5 g 塩分 4.8 g	438 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.2 g 塩分 2.6 g
おやつ	とけないアイス風デザート 88 kcal 蛋白質 0.9 g		脂質 5.7 g 塩分 0.0 g		
23 (木)	食パン コンソメスープ ウインナー 玉子サラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き カニとわかめの酢の物 さつま芋と切昆布煮 カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 肉豆腐 カニとわかめの酢の物 カルピスゼリー	カツ丼 みそ汁 カニとわかめの酢の物 カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーのわさび和え フルーツ
	439 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 21.3 g 塩分 2.6 g	391 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 3.0 g 塩分 2.6 g	523 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.7 g 塩分 1.5 g	515 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 16.6 g 塩分 2.4 g	466 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 14.0 g 塩分 1.6 g
おやつ	クレープ(シナモンアップル) 85 kcal 蛋白質 1.2 g		脂質 5.2 g 塩分 0.1 g		

献立表 令和 8 年 7 月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
24 (金)	ご飯 みそ汁 さんまの蒲焼 竹輪ともやしの炒め物 ふりかけ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 ほうれん草のくるみ和え ぎょうざ 桃寒天	ご飯 清汁 揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ ほうれん草のくるみ and え 桃寒天	冷やし中華(醤油) ぎょうざ 桃寒天	ご飯 みそ汁 肉じゃが コールスロー風サラダ 漬物
	344 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 7.4 g 塩分 2.0 g	577 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 18.2 g 塩分 2.3 g	578 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 23.2 g 塩分 1.3 g	608 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.9 g 塩分 3.9 g	579 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 27.5 g 塩分 2.2 g
おやつ	白あんよーかん 75 kcal	蛋白質 1.2 g	脂質 0.1 g 塩分 0.1 g		
25 (土)	ご飯 みそ汁 オムレツ(野菜入り) 切り干し大根の磯煮 ねりうめ	ご飯 みそ汁 白身魚のバター醤油焼き きゅうりの香り and え 肉みそやっこ ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ焼き きゅうりの香り and え ゼリー	カレーうどん きゅうりの香り and え ゼリー	ご飯 清汁 鶏と野菜の酢醤油煮 ひらたけのおかか and え フルーツ
	381 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 10.6 g 塩分 1.7 g	504 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 15.9 g 塩分 2.9 g	525 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 23.2 g 塩分 1.7 g	530 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 19.4 g 塩分 2.6 g	447 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.8 g 塩分 1.6 g
おやつ	人形焼き 126 kcal	蛋白質 2.7 g	脂質 2.4 g 塩分 0.1 g		
26 (日)	ご飯 みそ汁 肉団子の甘酢あん 竹輪の炒り煮 ふりかけ	ご飯 清汁 鯖の塩焼き 磯香 and え がんと大根の煮物 ゼリー	ご飯 清汁 牛肉コロッケ 磯香 and え ゼリー	うなぎちらし 清汁 磯香 and え ゼリー	ご飯 みそ汁 豆腐の肉野菜あんかけ なすのごまよごし フルーツ
	401 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 塩分 2.3 g	490 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.8 g 塩分 2.4 g	541 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 20.9 g 塩分 3.3 g	374 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.9 g 塩分 2.0 g	514 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.3 g 塩分 1.4 g
おやつ	バインくん 85 kcal	蛋白質 1.7 g	脂質 3.0 g 塩分 0.1 g		
27 (月)	ご飯 みそ汁 厚揚げのきのこソース 人参炒め ふりかけ	ご飯 卵スープ メバルのパン粉焼き 大根とホタテのサラダ 五目豆煮 ゼリー	ご飯 卵スープ 豚肉の生姜焼き 大根とホタテのサラダ ゼリー	ミックスサンド(ハムカツ・ツナ・ピーナッツ) 卵スープ 大根とホタテのサラダ ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏のおろし醤油焼き モロヘイヤのお浸し フルーツ
	389 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 12.6 g 塩分 1.4 g	545 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 15.3 g 塩分 2.0 g	490 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 18.0 g 塩分 1.2 g	584 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 24.7 g 塩分 3.4 g	432 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 14.2 g 塩分 1.9 g
おやつ	黒ゴマプリン 108 kcal	蛋白質 3.7 g	脂質 5.3 g 塩分 0.1 g		
28 (火)	ご飯 みそ汁 五目卵焼き じゃが芋のうま煮 オクラの納豆 and え	ご飯 みそ汁 鮭の南部焼き オニオンサラダ 厚揚げと青菜の煮浸し カルピスゼリー	ご飯 みそ汁 豚の照り焼き 厚揚げと青菜の煮浸し カルピスゼリー	かき揚げ丼 みそ汁 厚揚げと青菜の煮浸し カルピスゼリー	ご飯 清汁 炒り鶏 もやしのナムル フルーツ
	374 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.8 g 塩分 2.0 g	452 kcal 蛋白質 27.1 g 脂質 11.8 g 塩分 2.3 g	488 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 19.3 g 塩分 1.4 g	543 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 17.2 g 塩分 1.8 g	491 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 15.9 g 塩分 1.3 g
おやつ	バナナくん 68 kcal	蛋白質 1.5 g	脂質 0.4 g 塩分 0.0 g		
29 (水)	ご飯 みそ汁 巾着の煮物 なすの生姜炒め 納豆	ご飯 わかめスープ 赤魚の中華香味ソース きゅうりとぜんまいのナムル 五目ビーフン ゼリー	ご飯 わかめスープ 揚げ鶏のチリソース きゅうりとぜんまいのナムル ゼリー	高菜チャーハン わかめスープ きゅうりとぜんまいのナムル ゼリー	ご飯 清汁 豚肉と白菜のクリーム煮 ほうれん草のカニカマ and え 漬物
	414 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 11.5 g 塩分 1.9 g	541 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g	567 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 24.9 g 塩分 2.3 g	434 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 16.2 g 塩分 3.2 g	461 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 14.9 g 塩分 2.5 g
おやつ	パンプディング 96 kcal	蛋白質 3.8 g	脂質 1.8 g 塩分 0.2 g		
30 (木)	黒糖&ロールパン ほうれん草のシチュー ブロカリサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ぶりの幽庵焼き いんげん豆のサラダ 高野豆腐の含め煮 ゼリー	ご飯 みそ汁 きのこ牛肉の炒め物 いんげん豆のサラダ ゼリー	冷やしきつねうどん いんげん豆のサラダ ゼリー	ご飯 清汁 豚バラ大根 きゅうりの酢の物 フルーツ
	434 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.2 g 塩分 1.6 g	554 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 18.5 g 塩分 2.6 g	501 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 21.9 g 塩分 1.9 g	414 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 9.7 g 塩分 4.2 g	484 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 21.5 g 塩分 1.6 g
おやつ	豆乳プリン 66 kcal	蛋白質 4.0 g	脂質 1.4 g 塩分 0.0 g		
31 (金)	ご飯 みそ汁 厚揚げの甘煮 和風ドレ and え ねりうめ	ご飯 みそ汁 鯖の生姜煮 きゅうりとしらすの酢の物 切り干し大根炒り ゼリー	ご飯 みそ汁 鶏肉のタルタル焼き きゅうりとしらすの酢の物 ゼリー	海鮮塩焼きそば みそ汁 きゅうりとしらすの和え物 ゼリー	ご飯 清汁 豚ニラたま かにシュウマイ フルーツ
	391 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 12.3 g 塩分 1.3 g	551 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g	496 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.5 g 塩分 1.7 g	470 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g	546 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 19.3 g 塩分 1.9 g
おやつ	キャラメルプリン 113 kcal	蛋白質 3.1 g	脂質 5.7 g 塩分 0.1 g		

仕入れ状況により、献立を変更させていただく場合があります。

献立表 令和 8 年 7 月



特別養護老人ホーム アイリスの里

	朝食	昼A	昼B	昼C	夕食
--	----	----	----	----	----

<1日の目標栄養量(1500kcal)>

エネルギー 1500kcal

たんぱく質 49~75g(147~225kcal)

脂質 33~50g(297~450kcal)

食塩 6.5g未満



※()内の数値はエネルギー量に換算した値です。